VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Сенчуков Ю. Ю.

Президент Московской школы
Дзен "Кван Ум"

ЧЖОУ – И

искусство пресечения боя

Москва 1992 г.

К сожалению мы не смогли предложить заказанный Вами Курс Ниндзюцу. Учитывая большой интерес к боевым искусствам, предлагаем Вам Курс Чжоу–И. Если по каким–либо причинам он Вам не подойдет, Вы можете выслать его по адресу:

107564, Москва, а/я 5

и Ваши деньги будут возвращены.

Дорогой читатель!

Открывая эту тоненькую книжку, не надейся обнаружить что-нибудь этакое - очень зрелищное и головокружительное. Моя задача, как инструктора, дать тебе комплекс довольно простых движений, а как наставника - объяснить их, и помочь тебе понять принципы искусства реального боя без правил и ограничений, где призом является не какая-то грамота, а твоя жизнь, и поэтому ставка делается на надежность, простоту, скрытность и своевременность действий. Не спорю, головой тоже можно пробить стену, а в драке применять ура-маваши с разворотом на 360 градусов - можно, можно, особенно когда стена из папье-маше, а противник очень низенький и очень пьяненький. Всему свое время, всему свое место - вот самый важный принцип, которым надо руководствоваться не только в бою, но и в жизни - и я беру на себя смелость заявить, что чем тщательнее в своей жизни ты будешь применять его, тем реже тебе придется применять то, что я опишу ниже.

О популярности боевых искусств в бывшем Союзе я говорить не буду - и так видно. Во многих городах, городках и городишках нашей необъятной Провинции, где отродясь не то что секций самбо и ли там бокса - футбола-хоккея, и тех не было, вовсю орудуют "каратисты" и даже "ушисты". О школах и стилях и речи не идет - зачастую обходятся еще проще - мол, "восточное единоборство" - и вся недолга, и вали в одну кучу разухабистые пинки и "ивановские" оплеухи, а также танцы народов Крайнего Севера - тоже ничего: с кем драться-то? Если ты энтузиаст - учись сперва сам, что ж других учить? Но энтузиаст этот задирает неуклюжие ноги и , собрав червонцы, с важным видом объясняет, что это "маваша". Кто будет спорить, особенно если группа детская - там просто некому. А детских групп большинство. А у нас еще привычка осталась "спасибо" говорить тем, кто возится с детьми. А кто возится? Взрослого на мякине не проведешь - вот и появляется некий "педагог". Отставной ефрейтор воздушно-десантных войск - авторитетнее некуда. На "салагах" натренировался. А масса охранных и частных детективных агенств, где наспех набранные "кадры" обучают применять в темном подъезде кикбоксинг или, того пуще, тэквондо?

Дорогие энтузиасты! Я сам служил в ВДВ - нет там никакого каратэ. Я сам вышел из ваших рядов, я сам был так же всеяден и всемогущ, как вы. Не обижайтесь на меня. Я потратил 12 лет на то, чтобы понять некоторые простые истины. Вы поверите такому опыту? Если вам это необходимо, знайте, что у меня есть этот пресловутый черный пояс, и я за него отвечаю. Но те техники, которые я хочу предложить вам, мне показывали люди, у которых никаких поясов не было, хоть и были они настоящими Мастерами.И я никогда не перестану благодарить их за то , что сейчас мне дает

уверенность при встрече с любым спортивным стилем. Благодаря им я уверен, что не получу кулаком в пах, задирая ногу, и меня не удастся свалить с ног, рванув за волосы.

То, чем я хотел бы заинтересовать вас, не очень хорошо смотрится с двадцатого ряда, и абсолютно не спортивно: о каком спорте может идти речь, когда 50-килограммовая девушка отбивается от 90-килограммового грузчика? Это еще что - не приведи господь чем-то не понравиться дружной, хорошо сработавшейся стайке тинейджеров...

Реалии нашей жизни, а не забота о красоте движения, толкают нас на поиск боевых систем, способных гарантировать уверенность в себе и спокойную жизнь. Большинство людей начинают заниматься боевыми искусствами именно по этой причине - ведь все знают, что "полеты над татами" будут совершать очень немногие, да и там все зависит от благосклонности судей больше, чем от действительного уровня твоей работы. Уровня, кстати, весьма невысокого, если судить по тем чемпионатам, которыми нас любезно снабжает телевидение - наспех натасканные спортсмены никогда не покажут боевого Искусства. Их задача - дать зрелище зевакам и деньги организаторам, а попутно - друг другу по шее.

Ладно, хватит ругаться, перейдем к делу. Я пишу эту книгу для тех, кто действительно изучает искусство боя, и для тех, кто считает боевые искусства оригинальным способом восприятия мира или образом жизни. Я никогда не отделяю практику от теории. Я постараюсь раскрыть вам самые основные секреты любого стиля на примере достаточно хорошо известного мне Чжоу-и - это возможно потому, что тела всех людей имеют одинаковое строение, и в силу этого нет ни единого приема, который так или иначе не был бы применяем в каждой мало мальски серьезной школе, претендующей на звание боевой.

В этой книге многие найдут что-то знакомое - я так задумал.Так вы сможете использовать свой опыт - иначе без учителя вам придется трудно. Но не забывайте критически думать сами - иначе ничего не получится.

Для любителей читать с конца делаю особое предупреждение: ВСЕ САМОЕ ВАЖНОЕ РАЗБИРАЕТСЯ В НАЧАЛЕ КНИГИ!

Итак, дорогие единомышленники те, кто не считает драку спортом,; те, кто не любит драться и всерьез хочет прекратить это навсегда; те, кто пытается познать истинный смысл боевых искусств и практиковать их в подлинном, цельном виде - я приглашаю вас быть внимательнее. Без хорошей умственной работы тут не обойтись. Без нее лучше уж заниматься кикбоксингом. А еще лучше - смотреть его по телевизору.

Автор

ОБЗОР СТИЛЕЙ, ИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ОСОБЕННОСТЕЙ

На сегодняшний день у нас наиболее широко представлены следующие направления: рукопашный бой, традиционное каратэ, кекусинкай каратэ, китайские у шу, кикбоксинг и тэквондо. Остановимся ненадолго на каждом:

– рукопашный бой Т. Касьянова – так называемая школа "традиционного каратэ Сэн–э. В действительности традиционному каратэ эта школа неизвестна. Представляет собой творение "отца единого советского каратэ" А. Штурмина, собравшего воедино множество техник и методик самых разных школ. Арсенал действительно очень разнообразен, но проработки движения практически нет, страдает логическая связность выполняемых приемов, энергетическая работа практически отсутствует. В общем, класс техник не выше среднего ученического уровня. Поражает разношерстностью набор ката и их количество. В основном недостатки прикрываются грубой силой. Расплывчатость самого понятия "рукопашный бой" дает приют любому желающему преподавать, которому достаточно будет уметь сжимать кулак. В бою применим при условии, что противник ни разу не видел каратэ даже в кино и совершенно не умеет и не хочет драться. Широкое распространение объясняется в основном тем, что школа Касьянова единственная оставалась на легальном положении в "запретное время" и обучала кадры СА и МВД, где главным было количество, а не качество бойцов.

– традиционное каратэ – стили "Шотокан", "Годзю–рю", "Вадо–рю" и "Шито–рю", классические окинавские стили. Настоящих знатоков можно встретить, но их слишком мало. Работать по–боевому могут очень немногие, считанные единицы. Здесь стоит заметить, что человек, успешно дерущийся, но не соблюдающий основных принципов стойки и удара, не может считаться каратэистом – где же его каратэ? Основная масса последователей этих школ в наших краях – это спортсмены, настукавшие два–три удара для соревнований, и даже не слыхавшие о философии и энергетике. Говоря же о собственно стилях, можно утверждать что с отказом от захватов и введением высоких ударов ногами, каратэ превратилось в чисто спортивную дисциплину и сейчас, несмотря на возникающие во множестве в Америке и Европе "новые школы", идет активное размывание стилевых границ и унификация каратэ, превращение его в нечто боксообразное.

– Кекусин–кай каратэ представляет собой жестко контактный стиль боя, но сейчас тоже превращается в зрелищный спорт и теряет боевую ценность. Запрет на удары руками в голову и другие правила практически вывели из обихода технику блоков, точечные удары и работу в низких стойках. Как и в традиционном каратэ, реальный бой разительно отличается от филигранной техники ката, и скорее напоминает кикбоксинг. Количество техник, применимых в реальном бою, очень невелико. Внимания заслуживает только пушечная сила удара и методика превращения тела в "живой танк" – жаль только, что это подходит лишь тяжеловесам, которые и составляют основную массу занимающихся.

– Китайские ушу дают нам совершенно невероятный спектр стилей и школ, и могут дать самый интересный опыт работы, так как именно здесь сосредоточен "мозговой потенциал" наших боевых искусств. Также здесь сосредоточено и наибольшее число реальных практиков. Китайские системы, как правило, более универсальны и итересны для боя, но здесь следует быть очень осторожным, так как под вывеской "боевое у–шу" зачастую мы обнаруживаем все тех же "каратистов", не вписавшихся в родные школы по причине некондиционности, а "гимнастикой у–шу в большинстве своем занимаются дилетанты, боящиеся реального боя. Но если вам повезло, и вы нашли хорошего специалиста, то вы еще не раз скажете ему спасибо. Особенно ценными я считаю "внутренние стили" – тайцзи–цюань, ба–гуа, син–и–цюань – но только при условии реальной боевой работы. Комплексы же нань–цюань и чан–цюань представляют собой не более чем очень хорошую разминку перед серьезной работой. Заканчивая об у–шу, добавлю еще, что далеко не всякий китаец, преподающий у–шу – хороший боец; большинство из них преподают гимнастику или спортивное у–шу. Ищите своих – они есть.

– Кикбоксинг совершенно не является боевой системой – изначально он создавался как зрелище. Туда обычно попадают те, кто не добился успехов в боксе или каратэ. Удары ногами почти всегда идут на авось или на зрителя, и не представляют собой особой опасности. Массивные перчатки не оставляют никакой возможности для работы рук в защите. Как правило бой представляет

собой выяснение, чья ж голова крепче. Это зрелище типа кетча или реслинга, но никак не боевое искусство. Кикбоксер убедится в этом моментально, получив в пах или попавшись в болевой захват. Старый добрый английский бокс куда практичнее.

– Тэквондо – система у нас совсем молодая, но наиболее организованная. Здесь работают корейские специалисты очень высокого класса из интернациональной федерации тэквондо. Но к отечественным спецам стоит относиться критически – в погоне за массовостью корейцы раздают множество "липовых" поясов. Во Всемирной федерации собрались в основном бывшие "каратэки" В плане техники тэквондо ИТФ – это очень неплохое начало для серьезного у–шу, так как техника там выверяется буквально по линеечке. После такой подготовки любой стиль дается сравнительно легко, если вы сумеете изменить динамику движения в соответствии с новыми требованиями. Тэквондо ВТФ постепенно превращается в "пощечины ногами", и наиболее из всех описанных видов единоборств потеряло боевую ценность. Общие недостатки тэквондо – пренебрежени бросковой техникой, ударами ниже пояса и практическое отсутствие боя на ближней дистанции.

Вот, практически, и все. Можно было бы добавить пару слов об айкидо, но здесь уже дело в неполной методике преподавания. Традиционно айкидо начинается с техники владения мечом, а потом уже можно постепенно переходить к броскам. У нас же сразу начинают с броска, не имея энергетической и двигательной базы – или же работают условно, не умея провести прием в бою, либо грубо, сводя на нет саму суть стиля.

Что же тогда следует изучать? Джиу–джитсу, например. Очень хорошая, реальная техника. Кунг–фу стиля Вин–чун – просто и эффективно. Русский стиль вольного боя Кадочникова – надежная, очень практичная, оригинальная работа. Но стоит поискать хороших специалистов – ведь в стране практически нет системы обучения тренеров – все, что есть – это большой энтузиазм и, по большому счету, самодеятельность.

Реальная боевая техника традиционных стилей каратэ и тэквондо разительно отличается от спортивной. Например, удары ногами бьются в основном в нижний уровень – никак не выше живота. 70–80% техники составляют удары и захваты руками, причем очень большое значение придается закалке ударных частей тела и постановке убийственно сильного удара, чем сейчас мало кто занимается; кроме того, огромную и неотъемлемую часть методики преподавания составляет комплекс физических упражнений, аналогичный жесткому ци–гун. Само по себе каратэ представляет собой упрощенный вариант нескольких китайских систем, относящихся к южному шаолиньскому у–шу, и было внедрено на Окинаве в 17 веке среди антияпонских партизан, как базовая система физической подготовки. Учителями выступали китайские эмиссары, которые, стремясь обучить максимально большое количество бойцов, сознательно шли на упрощения и упущения в технике, компенсируя это напряженностью тренировок. Второй раз каратэ было упрощено отцом современного классического каратэ Фунакоши Гичином, который взял курс на повсеместное распространение каратэ, как спорта. Множеству ринувшихся в бу–до американцев и европейцев бросили кость, чтобы те не просили мяса. Даже Мацутацу Ояма, заявляющий о своем намерении сохранить боевую направленность каратэ, серьезно обучает только несколько десятков "внутренних учеников", воспитывая хранителей традиции, а остальные миллионы последователей идут по спортивной методике. Таким образом, наиболее широко распространенное "боевое искусство" сейчас ставит перед собой совсем другие цели, и собственно боевая работа зачастую засекречена и закодирована так, что произвести обратный процесс почти невозможно.

Тэквондо возникло в 50–е годы нашего столетия на базе самых разных стилей корейского квон–поп: туда вошли субак и тэккен, сан–су–до и ю–суль. Молодой тогда генерал Чой Хон Хи, занимавшийся ранее теккеном и имевший второй дан по японскому каратэ шотокан, составил единую систему формальных упражнений – тулей на базе ката шотокан, а также предложил и единое название для вновь созданного боевого искусства – тэквон–до: это то, что он действительно сделал для тэквондо, а остальное уж делал ради своей славы – воевал за то, чтобы все школы руководствовались только его системой тулей, что в конце концов привело к тому, что мастер школы Мудук–кван Хванг Ки вместе со со своими инструкторами вышел из Корейского Союза Тэ-су–до и уехал в США, где организовал Американский союз Тан–су–до, а сам Чой Хон Хи вскоре должен был вынужден последовать его примеру и выехал в Канаду. Чой Хон Хи показал поистине гигантское честолюбие и упорство в распространении тэквондо, – так, например, он в 1966 году

встречался с Мацутацу Оямой – корейцем по национальности, и на полном серьезе предлагал ему объединить школы под общим названием "тэквондо"! А в Америке он присвоил 7 дан тэквондо Джуну Ви, который держал там школу каратэ, и который теперь называет себя "отцом американского тэквондо", собственноручно присвоив себе...10 дан! Правда, интересный способ пропаганды своего стиля?

Говоря о технике, стоит обратить внимание на полную незащищенность ног от подсечек и большое количество прыжковых элементов, применение которых в реальном бою весьма затруднительно. Полное отсутствие работы с каким–либо подручным оружием делает оборону от вооруженной атаки очень трудной задачей – и психологически, и технически. Техника нарабатывается резкими рывковыми движениями, что наряду с преимуществом в скорости дает частичную, а иногда и полную потерю контроля за наносимым ударом и к тому же является причиной необоснованных энергозатрат. Тэквондо – это стиль для очень маленького, легкого человека, представляющего собой сплошной монолит стальных мышц. Если добавить к этому резкое рывковое воздействие на сердце бойца, которое может привести к аритмии или недостаточности, то утверждение о всеобщей полезности тэквондо выглядит очень сомнительно. Однако, стоит сказать, что тули получились у Чой Хон Хи очень хорошие, и, если их работать с переменной динамикой, могут дать очень хороший эффект. В бою, опять же, все решает скорость и сила – в этом и состоит искусство тэквондо – базового стиля подготовки корейских Вооруженных Сил. Но здесь не может идти речи о возможности победы для физически слабого человека – а именно это и является самым притягательным в боевых искусствах – ведь сила уходит вместе с молодостью.

Настоящее боевое искусство – это умение как бить, так и бросать, не оставляя противнику ни малейшего шанса "вставить слово", это умение полностью владеть ситуацией боя, превращая любое действие противника в свое оружие. Но об этом речь пойдет в следующей главе.

Да–цзе–шу – искусства пресечения боя

Об этой группе китайских боевых техник мало кто знает. Сами китайцы называют их "грязным у–шу", так как в них нет и речи о каком–либо благородстве или снисхождении к противнику. Их целью, в отличие от традиционных методов ВЕДЕНИЯ боя, является моментальное ПРЕСЕЧЕНИЕ боя, то есть лишение противника возможности продолжать его.

Да–цзе–шу практиковались, как правило,бродягами, нищими, ворами и прочим черным людом, как средство против полиции и солдат, которые специальные инструктора обучали в основном шаолиньскому направлению у–шу. Да цзе–шу представляли собой комплексы сугубо практических приемов, рассчитанные на борьбу без правил, не на достижение победы, а на причинение противнику максимально возможного ущерба. Эффективность удара или захвата расценивалась прежде всего с позиций максимальной болезненности, приведение противника в состояние, когда о продолжении боя нет и речи. Прежде всего старались поразить самые бьющие конечности, лишить противника желания бить.

Во многом это объясняется тем, что ударить благородного господина или полицейского, даже в ответ на удар, значило фактически объявить войну всему государству, объявить себя вне закона, подписать себе смертный приговор – а жесткий встречный удар был почти незаметен и мог сойти за случайность. Вор, убегающий с рынка, не мог потратить много времени на драку с теми, кто пытается преградить ему дорогу – он должен как можно скорее освободиться, но при этом не превратиться в убийцу, иначе его ждет гораздо худшая участь. Одно дело – повредить человеку руку, и совсем другое – сломать ему шею. А разбойник, встретившийся на дороге с опытным бойцом? Куда уж тут думать о победе – здесь главной задачей будет прекратить бой, отвязаться от более сильного противника.

Да–цзе–шу – это искусство вставлять палки в колеса, это искусство не дать другому проявить свое умение, это набор всевозможных, зачастую очень жестоких подлостей и хитростей, искусство нарушать правила игры. Если символом традиционных боевых искусств издавна выступает меч, то символом Да–цзе–шу можно было бы назвать плеть, бич. Меч – оружие благородное, олицетворение уважения к противнику. Меч решает, кто из двоих сильнейший. А кнутом погонщик загоняет в стойло быка, зная, что бык сильнее. Кнут – символ презрения, отсутствия всякого ува–

жения, кнут – орудие принуждения, укрощения. Мечи могут вести разговор, кнут – нет. Он только бьет. Именно это так и возмущало адептов благородных учений, именно это и внушало наибольший страх. Да–цзе–шу одерживало победу не только физическую, но и психологическую, лишая противника возможности "сохранить лицо" – ведь оно вынуждало просто бояться боли или увечья.

Японские ниндзюцу, монгольское бандзо, шэньтун, чжоу–и, пенчак–силат – это стили пресечения боя. Список можно было бы продолжить, например стилем вин–чун, с его простой до примитивности техникой – на неопытный взгляд, конечно – которая просто не дает работать ни каратэке, ни шаолиньцу. Да–цзе–шу не терпят сложностей, неэффективных техник, силовой работы. Их задача – не драться самому, а не давать драться противнику. Противника просто надо бить, невзирая на то, какую технику он применяет. Да–цзе–шу не способ хорошо драться – это способ не драться вовсе.

В этой книге я обзорно познакомлю вас с системой Чжоу–и и дам несколько практических советов по выполнению техник боя, тренировочных практик и тактике работы. В дальнейшем вы сможете познакомиться с психотренингом и энергетикой этой системы, а также работой с оружием и подручными предметами. Последующие руководства, в отличие от этого, будут представлять собой подробный план тренировок, и техники будут вводиться постепенно.

Корни системы Чжоу–и лежат в даоском направлении Удан–пай: это значит, что по крайней мере исторически она относится к так называемым "внутренним" стилям, использующим не физическую силу – ли, а природную силу дыхания – ци. В общем, о каждом стиле можно сказать, что он использует ци – просто в даосских школах ее работа гораздо более наглядна и складывается, по крайней мере на первом этапе, из нескольких факторов, с реальностью которых не станет спорить даже самый заклятый материалист.

Первое и главное – плавность и округлость движения, которая позволяет незаметно менять его направление, скорость и силу. Конец одного приема и начало второго вполне могут представлять собой третий. Неожиданность перемены действия силы создает впечатление, что прием выполнен с огромной, нечеловеческой силой, подбросившей человека, как пушинку – ведь хитрость состоит в том, чтобы разогнать противника в том направлении, куда он изливает свою силу в данный момент, как в айкидо. Желаемый эффект состоит еще и в том, что глаз отказывается воспринимать плавно–слитное движение, как опасность, а именно это позволяет очень точно контролировать ход боя.

Второе – это использование скоординированной работы мышц – так называемой мышечной волны. Если в стилях типа каратэ движения соединяются обычно "встык" – одно, затем другое и т. д., – то здесь происходит соединение "внахлест" – одно еще не закончилось, а второе уже продолжается. Это позволяет концентрировать буквально все имеющиеся в вашем распоряжении силы – силу рук, ног, туловища, вес и инерцию своего тела и тела противника – практически в любой точке боевого пространства.

Слитность движений и их выполнение по замкнутым траекториям препятствуют потере силы и делают возможной самоускоряющуюся инерционную работу, что дает возможность продолжать ее сколь угодно долго без особой усталости. Это третье.

И четвертое – это элементарность работы. Секрет внутренних стилей вот в чем – там есть элементы, но нет абсолютно никаких приемов, как мы привыкли понимать это слово. Здесь весь бой представляет собой один единый прием, в котором большую часть физической работы вынужден сделать сам противник. Каждый конкретный прием изобретается – составляется, как домик из кубиков – для каждой конкретной ситуации. Отрабатываются не приемы, а составляющие их элементы, число которых составляет не более нескольких десятков и которые представляют собой простейшие движения "сгиб–разгиб", "от себя–на себя" и т. п. В их использовании прежде всего стремятся к уменьшению их количества, необходимого для достижения желаемого. Филигранность выполнения этих немногих элементов и хорошее чувство общей сбалансированности сочетаются здесь с ужасающей для противника независимостью движений рук и ног друг от друга, что дает возможность атаковать под немыслимыми углами практически со всех сторон, мгновенно "вкладываясь" полностью в то единственное, что проникло сквозь защиту врага.

Количество возможных приемов просто невозможно определить – ведь никаких ограничений не существует. И один человек может исполнять нечто, напрочь отсутствующее в арсенале другого. Он может даже выполнить нечто такое, чего до него никто из людей не делал, и сам этого ен заметит. Поэтому в Да–цзе–шу принято разделять боевые школы не по применяемым приемам, а по динамике движения, тактике ведения боя и методике преподавания – вот что в них действительно может сильно отличаться, а так ведь у всех людей по две руки и ноги, с совершенно одинаковыми суставами, и в двигательных возможностях они мало отличаются друг от друга.

Очень важной в бою является проблема скорости движения и реакции. В Да–цзе–шу она решается очень просто: так как существует некий предел скорости, то существует и определенный предел времени, за который возможно физически выполнить то или иной простейший элемент. Значит очень выгодно и практично будет "срезать углы", обгоняя противника не в скорости, а в количестве элементов, необходимых для достижения желаемого. Пусть вы делаете свое движение даже вдвое медленнее – если в приеме противника их пять, а в вашем – два, то вы уже выиграли, так как закончите бой раньше. Эта же гениальная по простоте уловка идеально решает проблему контроля движения – чем меньше движения, тем легче его контролировать. Теоретически, каждый уданский последователь через движение стремится к недвижимости, и приходит к ней через углубление смыслового значения каждого элемента. Новичок, завидев противника, становится в стойку, делает разведывательный финт, делает шаг, наносит удар, прикрывается блоком. Мастеру же достаточно взглянуть на противника - и в этом взгляде присутствует и идеальная позиция, и финт, и удар, и защита и вот бой пресечен, не начавшись.

Пресечение боя очень отличается от ведения его. Так отличается ловля рыбы спинингом от ее ловли динамитом, стрельба на стенде от стрельбы с бедра, дуэль от охоты. Да–цзе–шу – искусство охоты на человека, на его слабости, его боязнь боли, его стремление к самоутверждению, на его желание кулаком доказать свое превосходство. Именно превосходство противника, принимаемое как факт, перестает существовать первым...

Это очень старая истина: человек легко переносит удар по лицу – удара не переносит его самолюбие.

Практика и занятия

Между понятиями, которые составляют название этой главы, нет ничего общего. Само понятие "заниматься", то есть "занимать себя" говорит о том, что оно относится к делу, задачей которого является некое использование лишнего времени, развлечение. Боевыми искусствами "занимаются" в Америке и Европе великовозрастные дети, напяливающие костюм ниндзя на часик–другой между баночкой пива и маникюрным кабинетом ил телевизором. Заниматься можно рыбалкой, раз в год обметая паутину с охапки удочек и покупая пару новых. Заниматься можно славяно–горицкой борьбой, бегая по лесу в самодельной кольчуге. Это выглядит так же жалко, как пятидесятилетний подагрический бухгалтер, решивший на обеденном перерыве поиграть в индейцев, раскрасив себе лицо чернилами.

Индейцы тратят собственное и чужое время на дело, которое им совсем не нужно. Они прекрасно обойдутся и без боевых искусств. Нужно только купить газовый баллончик – это выйдет гораздо дешевле, а для здоровья делать по утрам зарядку совершенно бесплатно. Использовать же "для поддержания формы" боевые искусства – это все равно, что пахать огород на танке. Зачем?

О "поддержании формы" говорят, как правило те, кто ее либо никогда не имел, либо те, кто ее уже потерял, ибо самолет держится в воздухе лишь настолько, насколько он летит. Если вы не можете найти время утром и вечером для ежедневной тренировки – бросайте это "занятие " с чистой совестью, ибо оно вам совершенно не нужно. Лучше посмотрите кикбоксинг по телевизору. Искать время для дыхания вам нужно? А для еды?

Овладеть боевым искусством можно только при условии постоянной, круглосуточной практики. При этом вам совсем не понадобится искать для этого время. Лучше отжиматься от пола один раз каждый час, чем дважды в неделю – тысячу раз. Самоизнасилование не даст вам ничего – вы просто будете чувствовать стойкую ненависть к спортзалу.

Если вы ежедневно будете бить кулаком в стену один раз, то через месяц сможете ударить пять раз, через год – что раз, через десять лет – тысячу раз. Если вы будете сразу пытаться бить по пять раз, вы разобьете кулак и бросите это дело. Запомните – слона нельзя съесть сразу – это получится только постепенно. Обычная наша ошибка заключается в том, что мы или пытаемся раз

и навсегда разделаться с проблемой, либо пытаемся себе доказать, что "есть еще порох" и, переусердствовав в начале, на корню губим все дело. Нагрузки должны быть постоянны, нагрузки должны быть регулярны, нагрузки должны возрастать в геометрической прогрессии: сперва вы должны просто дать телу время понять, чего вы от него хотите, а потом вы сами почувствуете время, когда пора поднимать планку. Мы всегда спешим, как будто делаем это все в последний раз – подсознательно желая этого. Только в кино ученик приходит к учителю, через десять минут он уже работает с ним в паре, а в следующем кадре учитель говорит: "Все. теперь ты ниндзя". Красиво, но неправда: нельзя родить ребенка за пять минут.

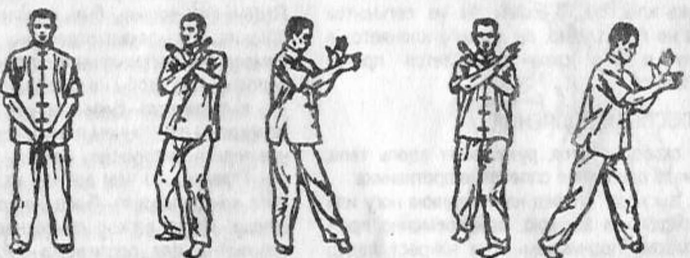
Если вы хотите добиться чего–либо, никогда не выделяйте для этого время специально, а просто занимайтесь при каждой возможности. Повторяйте упорно, раз за разом, комплекс самовозобновляющихся простых движений – и, рано или поздно, вы неожиданно для себя вдруг обнаружите способы их сочетания и применения, откроете в них огромную мощь и скорость. Вы с легкостью будете побеждать любого противника, даже не задумываясь о сути выполняемых техник. Но, прежде чем начать шить, любая даже самая талантливая швея, прежде чем начать шить императору мантию, должна научиться вдевать нитку в иголку. Так и надо практиковать, никуда не спеша, не перепрыгивая через собственную голову. Не спешите – и скорость придет. Не напрягайтесь – придет сила. Не стремитесь познать искусство – познайте себя, ибо нет искусства выше чем просто оставаться собой в любой ситуации. Практика отличается от занятий, как ходьба отличается от шага, – вы никогда не научитесь ходить, изучая шаги. Сколько видов шагов вы знаете? Глупый вопрос – вы просто практикуете ходьбу.

Занимаясь, вы можете неплохо знать каратэ. Но, если вы практикуете, то вы просто умеете классно драться, и, если это имеет внешний вид каратэ, вам от этого не будет ни жарко, ни холодно.

Ничего, что у коровы шесть ног – лишь бы молоко давала, и поэтому:

1. Не забегайте вперед. открывайте следующую страницу тогда, когда с чистой совестью сможете вырвать и выбросить первую.
2. Практикуйте в удовольствие, не насилуйте себя, но – при первой же возможности. День без работы – день без еды.
3. Добивайтесь полного овладения движением. Если оно не происходит правильно и своевременно,само собой – зачит оно еще не ваше.
4. Разложите каждый прием на элементарные, простейшие движения, как будто вы пытаетесь объяснить их парализованному идиоту – и будьте настолько же терпеливы в работе с собой, насколько это было бы необходимо в работе с ним.
5. Соединяя движения заново, не спеша и не напрягаясь добивайтесь того, что прием получается единым движением, из любого положения и с любой стороны. Попробуйте собрать свой прием из знакомых движений. Учитесь не зависеть от приема.
6. Как можно чаще читайте эту главу.

Технические возможности Чжоу–И для физически слабого человека



ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

Основными правилами стойки являются следующие:

1. Никогда не выпрямлять ноги
2. Никогда не распределять ве поровну между ногами – он все время движется туда-сюда.
3. никогда не стоять на месте.

"Пустая" нога стоит на носке, "наполненная" – на всей плоскости ступни, для чего ее необходимо слегка подогнуть внутрь.

Все движения выполняются не расслабленно, но свободно – старайтесь, чтобы напряжение "лишних" мышц не мешало вашему движению.

В системе "чжоу–и" нет разделения на удары, захваты, блоки и броски – есть такое понятие, как "техника", которая по необходимости становится и тем, и другим, и третьим. Техника всегда направлена или в сторону противника, или от него – движения, которые нельзя "подпереть" телом, более.выгодны противнику, чем вам.

Замах при ударе специально не производится, но может возникнуть в процессе выполнения техники. Траектория движения руки значения не имеет – силу удару придает энергетический сброс; выхлестывающий через плечи из таза в момент контакта. Это отрабатывается упражнением

"ЖЕЛЕЗНАЯ СТАТУЯ":

Стать лицом к стене и вытянуть вперед руку, сжатую в кулак, причем ее локоть должен быть направлен вниз. От кулака до стены 20–30 см. Напрячь руку и, качнувшись вперед, позволить прямому телу "упасть" на стену. Со стеной соприкасаются костяшками среднего и указательного пальцев. Не прогибаться ни в одном суставе, не менять положения руки относительно тела! "Воткнувшись" в стену, добейтесь упругого "рикошета" назад резким энергетическим выбросом через руку. Сделайте пару десятков таких "прыжков". Поменяйте руки. Направляйте силу прямо в стену, сквозь нее, как бы пытаясь ее оттолкнуть. Следите за несгибаемостью "статуи".

ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

Кулаки параллельны, локти касаются ребер. Положение – упор лежа. Начиная выдох через рот, сквозь зубы, "проваливаемся" в крайнее нижнее положение, где, резко выстреливая весь запас воздуха, "пневматически" упруго подбрасываем тело вверх. Аналогично удару двумя кулаками вперед.

КРЕСТООБРАЗНАЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ ЗАЩИТА

В системе "чжоу–и" главное – не мешать противнику. Его удары лихо сбиваются "влет", либо "подхватываются" ловушками, основной среди которых является ловушка крестом. В какой бы из сегментов креста не попал удар, он легко отклоняется в сторону и его сила обращается против атакующего.

СПОСОБ ИСПОЛНЕНИЯ

а) свободно стоя, руки висят вдоль тела, смотрим в солнечное сплетение противника;

б) "выседая" вперед на переднюю ногу или же "оседая" на заднюю, одновременно простым махом поднимаем руки накрест перед грудью. Три руки – ваши и противника встречаются одновременно;

в) скручиванием корпуса перенаправляем контролируемую крестовиной руку мимо себя. Теперь противник стоит "боком" к нам. Одноименная рука проводит захват атакующей руки и тащит ее "помогая" ее движению вперед вниз, что "вырывает" противника из равновесия. Локоть другой свободной руки атакует сбоку в висок или ребра, сбивая противника наземь.

Крестообразная ловушка является одним из наиболее часто применяемых ключевых элементов стиля "Чжоу–и" вследствие простоты исполнения и универсальности, поэтому изучается на самых начальных этапах. Это не значит, что эта техника примитивна и годится лишь для новичков. Напротив, многие мастера приходят к ее осознанию, лишь пройдя довольно долгий путь. в правильном исполнении она становится неотразимым оружием, обладающим рядом достоинств, которые я опишу ниже.

Самым основным является рефлекторность. Человеку свойственно в испуге прикрываться скрещенными руками, и нужно лишь слегка подправить этот инстинктивный жест.

Для этого следует:

а) полностью расслабиться, чтобы обеспечит себе гладкое перекатывание с ноги на ногу. При этом позвоночник остается вертикальным, сохраняя небольшой подъем–наклон вперед. Все смещения и перемещения тела выполняются только за счет суставов ног;

б) сгибать руки в локтях более 90 градусов не следует, так как ловушка теряет упругость и может "проломится", более того, возможен болевой залом "перегнувшейся" руки или перекрывания поля зрения чрезмерно близко расположенными руками, не говоря уже о попадании их в лицо. Ладони рук должны быть плотно сжаты, чтобы предотвратить захват отдельных пальцев, выпрямлены и направлены большим пальцем к исполнителю, чтобы не закрывать обзор;

в) поднимать руки следует маховым, маятниковым движением плеч, но ни в коем случае нельзя закрепощать локоть.

Главное, что чем дальше от цели вы начнете контролировать бьющую конечность, тем лучше. Даже легкое прикосновение сможет незаметно для противника сильно исказить траекторию удара, если будет воздействовать на него достаточно долгое время. Если же пытаться "схватить" удар у самого носа, то "остаться с носом" будет для вас пределом мечтаний. Движение из оттесняющего превратится в поперечное воздействие на бьющую руку, станет грубым, силовым, что опытный боец мгновенно использует для проведения повторной атаки.

Крестообразная ловушка делит пространство перед бойцом наискось на четыре сектора – верхний, нижний, правый и левый. Она не нуждается в точности попадания, ведь так или иначе удар проходит в один из ее секторов, и боец, продолжая маховое движение руками, как бы "подхватывает" силу противника, "помогая" ей двигаться дальше вперед – будто стрелочник переводит стрелку, разгибая, вытягивая конечность противника.

Чем более вытянута рука или нога, тем труднее изменить ее движение, тем более подвержена она атакам сбоку. Ваши же руки в это время сгибаются, "набирая" силу, как пружина. Это выполняется с небольшим поворотом корпуса в ту сторону, куда вы вытесняете удар, или же с наклоном вперед, если работает нижний сектор защиты.

Вступив в контакт с атакой, боец разделяет руки, образующие ловушку, резким движением "разрывания ткани", причем одна рука продолжает "вести" пойманный удар, "пробрасывая" его мимо, а вторая идет навстречу противнику, поражая его ударом кулака или локтя в цели, которые теперь не может прикрыть захваченная рука. В этом ударе используется сила обеих рук, так как противник "натаскивается" на встречный удар. Зачастую можно просто подставить руку – кулак, палец или локоть, – и напрячь его. "Чжоу–и" всегда стремится выйти сбоку или сзади противника, чтобы противопоставить одной руке или ноге (например, справа) две руки и две ноги, и так добиться преимущества.

Также есть постулат, согласно которому в атаку всегда идут две и более боевых частей – чаще всего две руки или рука и нога. Если вы обратите внимание на стойку, то заметите, что одна из ног всегда полусогнута, прикрывая пах, и стоит на носке. Это так называемая "пустая" нога. В бою вес постоянно перетекает с пусто ноги на наполненную, за счет чего происходит вкладывание в удары и захваты массы тела.

Техника рук изучается сначала отдельно, но следует помнить, что в идеале "пустая" нога должна обязательно нанести удар.

Множество атак на разных уровнях создают "эффект дробовика" – хоть что–нибудь да попадет в противника, так как он не в силах распределить внимание на парирование столь различных техник.

Из ловушки производится захват конечности кистью или локтевым сгибом, или парирование, сродни каратэистскому, с той разницей, что все движения "чжоу–и" представляют собой замкнутые круги и эллипсы, не имеющие "точек застревания", и выполняются исключительно "от себя – на себя.

Считается, что если за движением не "стоит" запас инерции тела, то оно неэффективно и более выгодно вашему противнику, чем вам. Все удары и захваты выполняются как от себя, так и на себя ,одновременно преследуя как защитные, так и атакующие функции. В этом фактически и заключается залог успеха – прсто любое движение служит как бы "замахом" для предыдущего.

Как вы уже поняли, крестообразная защита является одним из основных элементов боя и обладает эффективным потенциалом для развития контратаки. Основные требования , которые необходимо учитывать, – это умение быстрой контратаки и выведения противника из равновесия. При этом необходимо контролировать его заднюю освобождающуюся ногу, чтобы не допустить продолжения атаки ею.

В данном конкретном случае (рис. 1) боец, применяющий защиту, фиксирует руку противника простым захватом кисти и тянет его на себя, выводя из равновесия и выполняя при этом наклон назад. Освобождающаяся при этом передняя нога бойца, как противовес, взлетает вверх, одновременно распрямляясь, и наносит жесткий удар в пах противника.



Рис. 1

Нога, опускаясь, делает шаг вперед, и две руки расходятся в стороны–вперед, нанося двойной удар в печень и в шею. В зависимости от того, наклонился ли противник вперед или откинулся (пытаясь вырвать руку), удар в шею наносится локтем, кулаком, ладонью или ребром ладони (рис. 2). Неуверенному в своих силах человеку можно посоветсвать укол пальцами в глаза. Оба удара наносятся резким броском тела вперед, как будто вы толкаете вагон.



Рис. 2

Техника проста – вы убедились. Но не обольщайтесь этой простотой: отработка комбинаций далеко не гарантия того, что вы сумеете их применить – ведь для неопытных людей драка часто начинается внезапно. Прием, как бы просто не выглядел, "сделать" невозможно – он может только получиться.

Никогда не думайте, что противник будет глупее вас. Если вы не "вчувствовались" в каждый отдельный элемент и не будете их шлифовать, вам вряд ли удасться собрать их воедино. А это только и есть прием. Если не учитывать движения самого врага, то можно уподобиться драчливому слепцу, который не видит, кого бьет. Внутренняя проработка движений – это и есть тот путь, который ведет к совершенству.

Если кто–нибудь из вас изучал каратэ или традиционное у–шу, то он, возможно будет удивлен тем, что уже много раз выполнял это движение, но не осознавал его как защиту.

Действительно, почти все базовые блоки каратэ и у–шу начинаются со скрещения рук в замахе перед телом, но ученик никогда не обращает внимания на этот истинный блок, считая блоком последующее отведение атакующей конечности.

Крестообразная ловушка отличается от крестообразного блока тем, что она никогда и никуда не сбивает и не останавливает бьющую руку, а лишь переводит стрелку, "помогая" противнику двигаться вперед, но уже мимо вашего тела. Это движение "мимо" достигается за счет полшага вперед–в сторону, но ни в коем случае не назад, и не сбивание атаки в сторону, – это может дать возможность противнику, вращаясь вокруг своей оси, нанести удар наотмашь (рис 3).

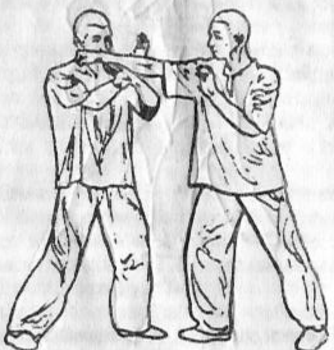


Рис. 3

Приступаем к изучению нового приема. Хочу предупредить, что этот прием может быть использован не только от кулака, но и от удара ножом, шилом в лицо и газового баллончика. Прием опасный и может нанести противнику тяжелые увечья, поэтому применяй те его в крайнем случае, когда есть прямая угроза для вашей жизни.

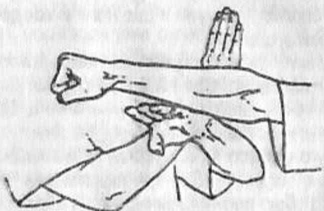


Рис. 4

Противник наносит удар вам в лицо, вы ловите его руку в крестообразную ловушку, так, чтобы предплечье нападающего легло в крестовине, как полено на козлах (рис. 4). Используя встречное движение, наносим вдоль руки противника удар в печень, одновременно второй рукой "продергивая" на себя бьющую руку (рис. 5). Таким образом, мы соединяем в ударе силу встречного движения обоих тел и силу разрывающего действия обеих рук.



Рис. 5

Нанеся удар в печень ребром ладони или кулака, перехватываем этой рукой шею, волосы или одежду нападающего и резко дергаем на себя, продолжая тянущее движение вперед, с одновременным резким ударом колена в живот, желательно опять в ту же самую точку, сгибая противника пополам (рис. 6).

Отпускаем бьющую руку противника и с силой бьем по затылку хулигана кулаком или

локтем. Но еще раз подчеркиваю и предупреждаю, что это стоит делать лишь тогда, когда ситуация непосредственно угрожает вашей жизни, так как даже первый удар в печень может серьезно травмировать нападающего, не говоря уже о втором и третьем ударе (рис. 7).



Рис. 6



Рис. 7

БРОСОК КОЛЕСОМ

Разберем еще одно действенное применение крестообразной защиты.

1. Скрещиваем руки перед собой, совершая подшаг правой ногой вперед–вправо. Удар противника попадает в левый боковой сектор. Ваше правое плечо чуть выдвинуто вперед (рис. 8).

2. Движением "разрывания ткани" продергиваем бьющую руку мимо себя и ударяем основанием ладони под ухо (рис. 9).



Рис. 8



Рис. 9

3. Ладонью бьющей руки "прилипаем" к шее противника и тянем ее вниз на себя. Тянущая рука, используя руку противника как рычаг, "переворачивает" его в плоскости, перпендикулярной линии атаки. Одновременно правое колено с силой бьет вверх. Обратите внимание: если противник вашего веса, то вам легко будет согнуть его к себе (аналогичное движение см. "занятие седьмое"), если же противник тяжелее и мощнее вас, то, вероятно, устоит. Чтобы его повергнуть, необходимо опираясь на правую руку, держащую его шею, подпрыгнуть на опорной левой ноге, подбрасывая тело вверх, нанося удар правым коленом в прыжке, как бы повисая на противнике, одновременно закручивая и фиксируя захвачен-

ную руку–рычаг (рис. 10). Общая картина этой позиции соответствует рисунку 11.

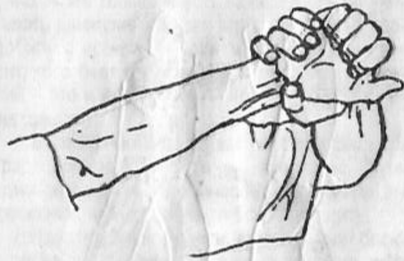


Рис. 10



Рис. 11

4. Резко толкайте противника вправо, поперек линии боя, продолжая подкручивать голову вниз и давить на руку. Правая нога шагает широко вправо (рис. 12).

5. Противник опрокидывается на спину (рис. 13).

6. Продолжая удерживать шею нападающего, нанести контрольный удар рукой в голову (рис. 14). Особо отмечу, что удар должен наноситься мгновенно, не давая опомниться, почти "на лету", так как мало мальски опытный противник, почувствовав спиной опору, может попытаться нанести ответный удар ногой или контратаковать иным способом. Прием надо тщательно отработать с партнером, перед зеркалом. Но еще раз подчеркну, что основа успеха – правильно выполненная крестовая ловушка. По крайней мере, первые три элемента приема достаточны, чтобы спасти свою жизнь.



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

УДАР–ТАРАН

Одним из наиболее эффективных приемов "чжоу–и" является удар "таран". Несмотря на кажущуюся простоту, он требует тщательной отработки и безупречной координации движений. Фактически удар состоит из двух движений: вертикального удара снизу вверх и прямого удара–толчка вперед–вниз. Результатом сложения этих техник является то, что противник отлетает на несколько метров, падая навзничь.

Действие первое: щелкающий удар снизу вверх.

Представьте себе, что ваш кулак – это гиря, предплечье – цепь, а плечо рукоять кистеня, свободно свисающего вдоль вашего тела. Делая шаг вперед, упруго переносим на переднюю ногу вес тела, как бы "подныривая" вперед плечом бьющей руки. Рука, совершающая своеобразное маятниковое движение, начинает сгибаться в локте (рис. 15). Движения как бы догоняют друг друга – перенос веса начался после выставления вперед передней ноги, вынос плеча – позже переноса веса, "маятник" руки позже плеча, Затем следует "нырок", распрямление толчковой ноги и сгиб руки в локте и сжатие кулака. Но все заканчивается в сухом и резком ударе снизу вверх – в данном случае в подбородок. Такой "многоступенчатый" разгон обеспечивает концентрацию всех сил и максимальное ускорение кулака непосредственно в момент контакта (рис. 16).

Вертикальный удар оглушает противника и во многих случаях оказывается достаточным. Но здесь мы переходим к прямому ударутолчку (рис. 17), который аналогичен боксерскому прямому удару, но выполняется практически без отрыва руки от "кнопки" подбородка. Давление на подбородок отбросит навзничь любого партнера, независимо от его веса. В целом движение напоминает работу штукатура: вы поддеваете раствор на мастерок и отправляете в стенку. Стоит штукатуру замешкаться – и раствор слетит с мастерка. Так же и удар–таран выполняется слитно, единым движением, иначе эффекта не будет.

Таким же существенным моментом является обязательное движение на противника, иначе сила удара затухнет.

Обратите внимание на то, что при выполнении вертикального щелчка ладонь бьющей руки направлена не на себя, как в боксерском апперкоте, а внутрь "боевого коридора", т. е. пальцем на себя.



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖА

1. Схватить нападающего за вооруженную руку обеими руками и, отступая одной ногой назад, с силой рвануть его в направлении его удара (не забыв, естественно, убрать в сторону свой живот!). При рывке можно ударить противника головой в лицо.

2. Освободившейся передней ногой изо всех сил пните противника под колено его передней ноги, создавая разрывающее тянущее

движение – руки тянут вперед, нога давит от себя назад (рис. 18).



Рис. 18

3. Если нога противника не сломалась, то, продолжая движение, повернитесь к нему спиной, не выпуская руки и корпусом надавите на локоть, вынуждая противника наклониться (рис. 19).



Рис. 19

4. Согнуть запястье противника в направлении его естественного сгиба, проводя дополнительное болевое воздействие, и отобрать нож... (рис. 20). Или же, вынуждая его нагнуться, падать вместе с ним, продолжая перегибать его локоть таким образом, чтобы противник всей силой вашего давящего веса воткнулся головой в землю. Но это только тогда, когда вы решили серьезно сломать ему шею.

"ОБЕЗЬЯНА ПРЫГАЕТ С ВЕТКИ"

Сейчас мы приступим к разработке нового блока техники: "Обезьяна".

Эта техника, в отличие от крестообразной защиты, уже предполагает некоторую проворность движений и применяется в том случае, когда противник существенно сильнее вас, а вы, к тому же, не можете с уверенностью распознать его технику. Особого внимания заслуживает работа кисти, напоминающая захлестывание "мокрым полотенцем" руки противника – и резко, и больно, и цепко.



Рис. 20

В данном случае рассмотрим защиту от удара ножом в низ живота – один из самых коварных и жестоких ударов, так как внизу живота очень много нервных узлов, а также мочевой пузырь, прямая кишка – представляете последствия?



Рис. 21

"Обезьяна" всегда держит конечности в "подвешенном", чуть подогнутом положении. Итак, вас пытаются поразить ножом снизу. Отскочите вперед–влево, одновременно с накрывающим движением "захлестывая" руку с ножом и выводя ее резким рывком за себя, налегая на нее весом тела, выдергивая противника из равновесия (рис. 21). Одновременно свободная правая рука поражает глаза нападающего на встречном движении (рис. 22). Если дистанция слишком мала, то можно ударить головой в переносицу, в то время как правая рука "страхует" ваше лицо.



Рис. 22

Затем хватавшая левая рука срывается (словно прыгает с "ветки" с руки противника, используя ее, чтобы оттолкнуться), наносит режущий удар задней гранью кулака в печень (рис. 23). "Этот момент особенно важен: когда противник шарахается назад от удара в глаза, он невольно дергает на себя захваченную руку, – а значит и вместе с ней и вашу руку. Его тело разгибается, то есть диафрагма поднимается, и удар в живот получается очень эффективным, так как ловит вашего неприятеля на вздохе.

Запомните: удары должны идти слитно, на одном движении, сдвоенно, а не так как в каратэ – один за другим. Тогда вы не оставите противнику никаких шансов – наступит "развал тела". Если даже он не потерял глаз, что очень маловероятно, и может стоять без посторонней помощи, он все равно не сможет атаковать снова. Но не стоит гадать: "сможет–не сможет" – сразу же бейте его ребром ладони в основание шеи (рис. 24), или, еще проще и надежнее, "волейбольным ударом" плашмя ладонью по носу.



Рис. 23

Если вам покажется это излишним, то позвольте привести одну поговорку: только мертвый никого не обижает. Прием, несомненно, жестокий, но, напомню, он применяется против хулигана, пытающегося поразить вас ножом. Вы защищаетесь и спасаете свою жизнь, у вас выбора нет: либо вас убьют, либо вы, застигнутые врасплох, без оружия сможете нейтрализовать своего потенциального убийцу.



Рис. 24

* * * * *

Вот и закончилась ваша первая встреча с Чжоу-И.

Те из вас, кто занимается Вин-Чун или Джиу-Джитсу, несомненно, нашли в пред-
ставленных здесь техниках много знакомого, а те, кто пошел по пути каратэ, тоже
смогут применить их в боевой практике. Подбор техник для этого первого выпуска вел-
ся именно с этой целью. Эти комбинации будут для вас сравнительно не трудными, но
дадут большой материал для экспериментирования и творчества. Переход на новые
рельсы должен быть плавным и легким. Система того стоит -`технический перевес
нетрадиционными стилями очевиден. Дальше - больше.

Теперь осталось только рассказать, кто я такой.

Занимаюсь боевыми искусствами с 1980 года. Посвятил себя изучению редких и эк-
зотических систем. Почему? Потому, что чем меньше известна система, тем большей

неожиданностью она является для противника. Через боевые искусства я пришел к философии дзен, и сейчас являюсь президентом Московской школы "Кван Ум". Боевые искусства являются для нашей школы неотъемлемой частью практики дзен.

Мы преподаем их как образ жизни, как способ найти свое место в этом мире: в наше трудное время это самая острая проблема. Пользуясь тем, что ни Чжоу-И, ни Хапкидо в нашей стране практически неизвестны, мы надеемся сохранить их в их истинном виде и не допустить их превращения в спорт.

Если вас заинтересовала эта книга, то сообщаю вам, что наряду с продолжением курса Чжоу-И мы намерены также выпустить серию пособий по системе Хапкидо, применяющейся для подготовки спецподразделений Южной Кореи.

Вторая часть пособия по Чжоу–И:

Стойки, базовые движения, философская основа стиля, основы психотренинга, план–график занятий на три месяца.

1. Чжоу–И, вторая часть – цена 120 руб. Индекс "И"–2.

2. Хапкидо, первая часть – цена 95 руб. Индекс "Хоп".

3. "Нунчаки" – 15 уроков в рисунках – 77 руб., 76 стр. Индекс "Нун".

NN 1–3 на два любых заказа скидка 15 руб., на три и более – 30 руб.

4. Спортивное у–шу. Стиль длинный кулак; 32 стр. Индекс "у–шу". Цена 5 руб., отдельно не высылается, скидка не распространяется.

Оплата почтовым переводом по адресу: 107150, Москва, д/в Куликову А. А. В графе бланка "для письменного сообщения" указать печатным шрифтом адрес и индекс заказа.

Тел. (095) 256 – 14 – 51